



## Mont Blanc & Gran Paradiso

... Majestät der Alpen!

---

Irgendwann den höchsten Gipfel der Alpen (4.807 m) zu erklimmen ist für fast jeden Bergsteiger ein Kindheitstraum. Gepaart mit dem höchsten Berg Italiens, dem Gran Paradiso im gleichnamigen Nationalpark als Eingetour wird dieses Unternehmen zu einer unverwechselbaren Erfahrung, die Sie begeistern und lebenslang begleiten wird. Bei dieser Tour ist eine frühzeitige Buchung wichtig, da die Plätze auf der Gouter-Hütte sehr begrenzt sind und frühzeitig ausgebucht sind.

---

# Anforderungen

## Kondition

Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

## Technik

Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturzgefahr und Spaltensturzgefahr, die Anwendung der Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigung über 40 Grad unterwegs.

# Tourenbeschreibung

## Tag 1: Le Pont - [Rif. Vittorio Emanuele](#)

Nach einem Ausrüstungscheck steigen wir von Pont zur Vittorio Emanuele II Hütte (2.732 m) auf.

Höhenunterschied: bergauf 770m

Gehzeit: ca. 02:00 Std.

## Tag 2: Gran Paradiso - Pont - Weiterfahrt nach Chamonix

Frühstück um ca. 04.30 Uhr. Sehr früh beginnen wir den Aufstieg über einen Moränenrücken in die Mulde des Paradisogletschers und weiter auf einem Fels- u. Steinrücken an den Fuß des Gletschers. Nach 2 steileren Abschnitten erreichen wir den sogenannten Eselsrücken, kurz vor dem Gipfel versteilt sich das Gelände wieder und mündet über einen Bergschrund in den Gipfelgrat. In kurzer, teils ausgesetzter Kletterei erreichen wir den Gipfelturm (4.061m), der mit einer Madonnenstatue geschmückt ist. Abstieg auf der gleichen Route bis nach Pont. Weiterreise mit dem Auto nach Chamonix.

Höhenunterschied: bergauf 1330m | bergab 2100m

Gehzeit: ca. 08:00 Std.

## Tag 3: Aufstieg zur [Gouter Hütte](#)

Die Routenplanung für die kommenden Tage hängt von den Bedingungen ab. Kurzfristige Änderungen aufgrund der Verhältnisse oder den Voraussetzungen der Teilnehmer sind dem Bergführer vorbehalten. Frühstück um 07.00 Uhr. Aufstieg zur Gouter-Hütte (3.819 m) mit anschließender Übernachtung oder in einer anderen verfügbaren Hütte.

Höhenunterschied: bergauf 1450m

Gehzeit: ca. 05:00 Std.

## Tag 4: Dome du Gouter - Bossonsgrat - Mont Blanc - Nid d'Aigle - Les Houches - Chamonix / z.B. [Vert Hotel](#)

Gipfeltag: 4 Uhr Frühstück, Abmarsch 5 Uhr über Dome du Gouter 4.304 m, Bivouac Vallot 4.362 m, Bossonsgrat zum Mont Blanc 4.810 m. Abstieg auf der gleichen Route zum Nid'Aigle 2.372 m. Talfahrt mit der Zahnradbahn und weiter mit der Seilbahn nach Les Houches. Übernachtung in Chamonix

Höhenunterschied: bergauf 1050m | bergab 2500m

Gehzeit: ca. 10:00 Std.

## Tag 5: Heimreise

Individuelle Heimreise nach dem Frühstück.

---

Die **Ausrüstungsliste zum Ausdrucken** gibt es [hier](#). In der Liste findest Du zahlreiche nützliche Hinweise und Erklärungen sowie Links zu Ausrüstungsgegenständen.

**Sei dabei!** Auf [Instagram](#) und [Facebook](#). Wir sind das ganze Jahr in den Bergen unterwegs und teilen unsere Bergmomente. #willkommendraußen #visitbergschuleat

---

## Ausrüstung

- |  |  |
|--|--|
|  RUCKSACK MIT REGENHÜLLE 30L - 40L        |  STEIGEISENFESTER BERGSCHUH         |
|  STEIGEISEN* (Schuhgröße bitte mitteilen) |  TELESKOPSTÖCKE                     |
|  BIWAKSACK                                |  STEINSCHLAGHELM*                   |
|  SITZGURT*                                |  SICHERHEITSKARABINER 3-WEGE*       |
|  PICKEL*                                  |  FUNKTIONSSOCKEN                    |
|  FUNKTIONELLE UNTERWÄSCHE                 |  FUNKTIONELLE BERGHOSE LANG         |
|  LEICHTE HÜTTENHOSE                       |  FUNKTIONSSHIRT LANGÄRMLIG          |
|  FUNKTIONSSHIRT KURZÄRMLIG               |  WÄRMENDE JACKE                    |
|  REGENSCHUTZ                            |  MÜTZE / STIRNBAND                |
|  GEFÜTTERTE HANDSCHUHE                  |  SONNENSCHUTZ                     |
|  TRINKFLASCHE                           |  ENERGIERIEGEL / NÜSSE            |
|  GAMASCHEN (OPTIONAL)                   |  HÜTTENSCHUHE                     |
|  KLEINER KULTURBEUTEL                   |  KLEINES HANDTUCH UND WASCHLAPPEN |
|  HÜTTENSCHLAFSACK (ohne Metallanteile)  |  PERSONALAUSWEIS / BARGELD        |
|  STIRNLAMPE                             |  POWERBANK (OPTIONAL)             |
|  OHROPAX (OPTIONAL)                     |  BLASENPFLASTER & TAPE            |

Die mit einem \*Stern gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände werden von der Bergschule für die Dauer der Tour kostenfrei zur Verfügung gestellt. Gerne kannst Du Deine eigene Ausrüstung mitbringen.

**Grundsätzlich gilt:** So wenig wie möglich aber so viel wie nötig. Halte Dich bitte genau an die Ausrüstungsliste und frag bei Unklarheiten vor der Tour nach.

## Details im Überblick

### LEISTUNGEN

Staatlich geprüfter Bergführer  
Reservierung der Unterkünfte  
Technische Ausrüstung (leihweise)

### MINDESTTEILNEHMERZAHL

1 Personen  
max. 2

### INDIVIDUELLE TERMINE / WUNSCHTERMINE & NBSP;

Durchführung von Verfügbarkeit auf der Gouter-Hütte abhängig. Frühzeitige Buchung notwendig

### 2-ER GRUPPE

Die Tour ist mit zwei Personen bzw. in einer 2-er Gruppe möglich. Wir setzen voraus, dass die beiden Personen bereits gemeinsame Hochtouren Erfahrung sammeln konnten.

### ZAHLUNGSDATEN

Anzahlung 100,- p.P. bei Buchung  
Restzahlung 14 Tage vor Tourenstart

### ZUSATZKOSTEN

4 x Ü/HP in Hütte/Gasthof (MBZ oder Lager)  
Getränke, Zwischenmahlzeiten und Rucksackproviand  
Seilbahnfahrten  
Parkgebühren  
für die aufgeführten Zusatzleistungen benötigst Du ca. 400,- EUR  
Individuelle Trinkgelder  
Reiseversicherung

### HINWEIS FÜR MENSCHEN MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Dieses Programm ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

### DAUER

5 Tage Montag - Freitag, auch individuelle Termine möglich, abhängig von Verfügbarkeit auf der Hütte

### TREFFPUNKT

14:00 Uhr Pont im Gran Paradiso Nationalpark

### WICHTIG

Für die Reservierung auf der Gouter-Hütte benötigen wir eine Kopie Deines Ausweises. Bitte schicke uns die Kopie in einer gesonderten Mail zu. Plätze können bei dieser Reise nicht garantiert werden. Die Durchführung hängt von der Verfügbarkeit der Plätze auf der Gouter-Hütte ab

---

## Preise und Termine



**EUR 1895.00 pro Person bei 2  
Teilnehmern**



**EUR 3490.00 pro Person (bei 1 Person)**

---

# Allgemeine Informationen

## **Kartenmaterial - optional, zur Information vor der Tour:**

IGC 1:25 000 Nr. 101 Grand Paradiso La Grivola Cogne, IGN 1:25 000 Nr. 3531 ET St. Gervais

## **Unterbringung**

Wir reservieren in der Hütte Mehrbettzimmer, wenn möglich. Ansonsten übernachten wir im Lager. Auf allen Hütten gibt es Waschräume. In Chamonix wohnen wir in einem Gasthaus im Doppelzimmer.

## **Anreise mit dem Auto**

Anreise von Deutschland kommend über Lindau - St. Gallen - Zürich - Bern - Freiburg - Vevey. Am Genfersee vorbei, durch das Rhonetal bis nach Martigny. Über 2 Pässe (Col de la Forclaz und Col des Monets) nach Chamonix. Durch den Mont Blanc Tunnel nach Courmayeur. Auf der Autobahn (A 5, E 25) durch das Aostatal. Nach ca. 14 km verlassen Sie die A 5 und fahren auf der S 26 weiter über Runaz, Introd in das Valsavarenche. Am Talende erreichen Sie Pont.

## **Zimmervermittlung bei vorzeitiger Anreise:**

### **Zentrales Touristensekretariat:**

Via Della Rocca 47 - 10123 Torino

Tel. +39-011-8606233

E-Mail: info@pngp.it

### **Hotel Gran Paradiso Aosta**

Valsavarenche (AO)

Tel. +39.0165.95318/95454

Fax. +39.0165.95074

info@hotelgparadiso.com

<http://www.hotelgparadiso.com/en/>

### **Wichtiger Hinweis:**

Während der Tour kann es aufgrund von witterungsbedingten Einflüssen oder regionalen Veränderungen zu Abweichungen oder Anpassungen des ausgeschriebenen Tourenverlaufs kommen. Der geplante Tourenverlauf kann deshalb nicht im Detail garantiert werden.

---

## Reiseversicherung

Besonders empfehlen können wir den "GuteFahrt-Schutz". Dieser enthält einen Mehrwert an Leistungen und ist preislich vergleichbar mit dem Reiserücktrittskosten-Basischutz.

Folgende Leistungen sind enthalten:

-  Reiserücktritt-Versicherung
-  Reiseabbruch-Versicherung
-  Umbuchungsgebühren-Schutz
-  Reisegepäck-Versicherung
-  Reise-Assistance
-  Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport (optional)

Bei einer Reisedauer von bis zu 10 Tagen gilt hier ein Prämienpreis ab EUR 39,- pro Person.

Im Zuge der verbindlichen Buchung empfehlen wir den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, z.B. bei der Allianz, die Sie über unsere Homepage buchen können: <http://www.bergschule.at/reiseversicherung.html>. Diese Versicherung ist für alle unsere Kunden buchbar. Leistungsstörungen die durch das Wetter, Ausfall von Bahnen oder anderen Einflüssen verursacht werden, und auf die der Veranstalter keinen Einfluss hat sind nicht regresspflichtig. Ebenfalls empfehlen wir jedem Teilnehmer eine Haftpflicht-, Unfall- sowie Auslandskrankenversicherung.

---

## Anforderungen

### Kondition



Auf- und Abstiege bis 1000 Höhenmeter, Gehzeiten zwischen 5 und 7 Stunden. Vorherige Akklimatisation empfehlenswert.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmeter. Gehzeiten zwischen 6 und 8 Stunden. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmeter und mehr, Gehzeiten zwischen 8 und 10 Stunden und mehr. Vorherige Akklimatisation vorausgesetzt.

### Technik



Du hast noch keine Hochtourenenerfahrung, alpine Bergtouren mit Kletterpassagen im I. Schwierigkeitsgrad bereiten Dir aber keine Probleme. Bei dieser Tour bist Du auf flachen Gletschern, Geröll- und Schneefeldern teilweise mit Steigeisen und am langen Seil, wegen Spaltensturzgefahr, unterwegs. Du musst schwindelfrei und trittsicher sein.



Du hast bereits Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen, am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr sowie Kletterpassagen im II. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen bis zu 40 Grad unterwegs.



Du hast bereits gute Hochtourenenerfahrung. Das Gehen mit Steigeisen am langen und kurzen Seil wegen Absturz- und Spaltensturzgefahr, die Anwendung von Frontalzackentechnik sowie Kletterpassagen im III. Schwierigkeitsgrad sind kein Problem für Dich. Bei dieser Tour bist Du auf Gletschern, Geröll- und Schneefeldern mit Neigungen über 40 Grad unterwegs.

---

## Guter Rat ist nicht teuer!

Bevor Du eine Hochtour machst, empfehlen wir dringend unseren "Basiskurs Eis". Du wirst praxisnah auf Deine ersten Hochtouren vorbereitet. Leider müssen unsere Guides immer wieder feststellen, dass sich manch einer zu viel zumutet und zu wenig Grundkenntnisse vorhanden sind. Die Besteigung des Mont Blanc ist eine Hochtour, die viel Erfahrung und eine ausgesprochen guten Kondition voraussetzt. Wenn Du Zweifel hast, ob Du diese Voraussetzungen mitbringst, dann nimm bitte mit uns Kontakt auf. Wir beraten Dich gerne.

# TRAININGSPLAN

EMPFOHLENE VORBEREITUNG FÜR DEINE TOUREN MIT DER BERGSCHULE KLEINWALSERTAL!

Mit der richtigen Vorbereitung kannst du die Touren mit der Bergschule Kleinwalsertal in vollen Zügen genießen. Stell Dir einfach Deine Traumtour vor, dann kommt die Motivation von ganz alleine. Als kleinen Anreiz haben wir Dir hier einen Trainingsplan ausgearbeitet. Mit diesen Ausdauereinheiten und Technikübungen kannst Du Dich auf Dein Abenteuer in den Bergen vorbereiten. **Wir empfehlen schon einige Tage vor Tourenstart anzureisen um sich an die Höhe zu gewöhnen.**

 **Wandern**  **Klettersteig**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

 **Klettern**  **Hochtouren**

Mindestens 3 unterschiedliche Wahleinheiten pro Woche, ideal über mehrere Monate.

## AUSDAUER:

30 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



60 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## AUSDAUER:

45 Minuten Treppensteigen,  
Stepper oder Crosstrainer



90 Minuten Walken, Joggen  
oder Radfahren in der Natur



## TRITTSICHERHEIT UND GLEICHGEWICHT:

10 Minuten Zehenspitzenlaufen



10 Minuten Ballenstand an einer  
Treppenkante (einbeinig, beidbeinig)



10 Minuten Balance Ball  
(einbeinig, beidbeinig)



Balancieren auf der Bordsteinkante



Von Stein zu Stein springen  
(Fliese zu Fliese, Tempelhüpfen)



## ARMKRAFT: Mit Kurzhantel oder Wasserflasche (0,5 bis 1 kg).

30x Armbeugen



30x über Kopf stemmen  
und seitlich anheben



5x Liegestütz  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



5x Liegestütz rücklings  
(Steigerung pro Einheit bis 20)



1 Minute Unterarmstütz

